Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»
на тему

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ»

Виконала:
магістрантка ІІ курсу, 61 групи
053 Психологія
Міщенко Юлія Олександрівна

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент
Дроздова М.А.

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК:

_____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів, 2024

Студентка

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології.

Протокол №_____ від «____» _____ 2023 року.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

_____ _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ……6

1.1 Екстремальні ситуації та їхня психологічна характеристика……...6

1.2 Особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях……12

1.3 Соціально-психологічні особливості ставлення українців до російської агресії……18

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ……21

2.1 Методика та процедура дослідження……...21

2.2 Отримані результати анкетування та їхній аналіз……..22

2.3 Практичні рекомендації психологам, які працюють з молоддю, яка перебувала під обстрілами……33

ВИСНОВКИ…….38

ДОДАТКИ……40

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ…….42

ВСТУП

Актуальність теми. Повномасштабне вторгнення РФ в Україну 24 лютого 2022 р. уже стало фактором глобальних геополітичних потрясінь і викликів. Долі мільйонів українців були помічені шрамами які ніколи не загояться, і все це - через всіма ненависну війну. Тисячі смертей наших співвітчизників які загинули від російських обстрілів та жорстокості. Десятки тисяч сімей втратили свої домівки, мільйонам українцям довелося стати внутрішніми переселенцями або біженцями та виїхати за межі України. Все вищезазначене – нова реальність та трагічний досвід для всього українського суспільства.

На даний момент ситуацію в українському суспільстві можна назвати кризовою. Військові дії на теренах України, нестабільна соціально-політична ситуація – це те що призводить до погіршення фізичного і психологічного здоров’я населення. Перед українцями постали проблеми психологічного і фізичного благополуччя учасників бойових дій, тимчасово переселених громадян нашої держави і навіть, волонтерів, що відіграють важливу роль у житті людей, які потребують допомоги.

А, отже, сьогодні актуальна проблема збереження психологічного здоров’я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмівних ситуаціях і ситуаціях хронічного стресу. Саме тому перед фахівцями в галузі психологічних, медичних і соціальних наук актуалізується потреба в глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності та резилентності людини.

Варто зауважити, що на сьогоднішній день мало уваги приділяють вивченню питання, що насправді відбувається з психологічним здоров'ям людини, яка довгий час перебуває в ситуації військового конфлікту, як її емоційна сфера витримує високий рівень постійного напруження та які наслідки перебування людини в екстремальній ситуації пов’язаної з воєнними діями.

Соціальна значущість і недостатня розробленість цієї проблеми й зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження: розкрити зміст і специфіку поведінки вітчизняної молоді в умовах російсько-української війни.

Об'єкт дослідження: поведінка молоді в екстремальних ситуаціях.

Предмет дослідження: психологічні особливості вербальної та невербальної поведінки вітчизняної молоді в умовах російсько-української війни.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз екстремальних ситуацій, особливостей поведінки особистості в екстремальних ситуаціях;

2. Описати соціально-психологічні особливості ставлення українців до російської агресії;

3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей поведінки молоді в умовах російсько-української війни.

4. Надати практичні рекомендації психологам, які працюють з молоддю, яка перебувала під обстрілами.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження складають положення щодо особливостей поведінки людини Е.Еріксона.

Методи дослідження: аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми дослідження, синтез, узагальнення, класифікація, анкетування, вимірювання (шкалювання).

Структура роботи складається зі вступу, та двох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел 61 позиція.

Перший розділ присвячено психологічній характеристиці поняття «екстремальна ситуація», та особливостей поведінки людини в умовах екстремальної ситуації.

Другий розділ включає в себе емпіричне дослідження спрямоване на дослідження особливостей поведінки молоді в умовах російсько-української війни.

Загальний обсяг роботи становить 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

1.1. Екстремальні ситуації та їхня психологічна характеристика

Екстремальними ситуаціями люди звикли називати складні або несприятливі умови що загрожують здоров'ю та життю людини. Зазвичай це ситуації які з несприятливих переросли в небезпечні. Їх також можна оцінити як критичні та напружені, ситуації які є об'єктивно складними і несуть загрозу, в залежності від масштабів, як для однієї людини так і для цілої групи.

Суб'єктивно екстремальні ситуації набувають форми екстремальності - особливого стану людської психіки (екстремум-стану), викликаного незвичайними або екстраординарними умовами, які породжують підвищену тривожність і особливу емоційну спрямованість. У психології екстремальними прийнято називати ситуації, які становлять небезпеку для життя, здоров'я і благополуччя значних груп населення. Вони можуть бути зумовлені стихійними лихами, катастрофами, аваріями або застосування противником у разі війни різних видів зброї, що викликають відповідні реакції організму тієї особистості, яка перебуває на межі патологічних порушень.

Екстремальні ситуації можна розподілити на чотири види:

- природні (паводки, лісові пожежі, землетруси);
- техногенні (аварії, катастрофи);
- епідеміологічні (епідемії, спалахи епідеміологічних захворювань);
- соціальні (тероризм, соціальні конфлікти, громадянська непокора).

Дані види можуть поєднуватись між собою, і проявлятися в різних формах суспільної напруженості.

М.О. Кремень, порівнюючи екстремальні ситуації з нормальними, відзначили відмінність перших у відсутності планування і включення в інформаційний потік стрес-фактора невизначеності інформації, що

призводить до двох негативних наслідків. Перший фактор полягає у важкості передбачення та управління подіями, що виникли, оскільки особистість залишається поза ситуацією, яка керує нею, отже, їй потрібен час для включення оперативного мислення щоб обрати правильне рішення.

Другий чинник - помилковість у використанні відпрацьованих операцій, які є ефективними в умовах стереотипних дій, оскільки спочатку необхідно звертати увагу на визначення причин виникнення екстремальної ситуації.

Екстремальна ситуація може мати різні форми прояву: зниження організованості поведінки; гальмування дій і руху; підвищення ефективності діяльності. Екстремальна ситуація може бути швидкоплинною або тривалою. Також на поведінку особистості в екстремальній ситуації впливають неприємні чинники. До них можна віднести природно-ландшафтні (кліматичні, погодні), просторово-часові (інше середовище, відірваність від рідних і знайомих, відсутність інформації), соціальні (інша ідеологія), військово-технічні, національні.

Проблема екстремальних ситуацій, у яких особистість повинна діяти нестандартно, з урахуванням дефіциту часу, інформації, підвищеної напруженості розглядається в психології в рамках стресу, психологічних захистів, емоційних перевантажень. Суб'єкт, який потрапив у екстремальну ситуацію, намагається придушити її вплив і він змушений розділяти дійсність на дві різні, але внутрішньо пов'язані категорії – звичайну й екстремальну. Це два життєвих світи, в яких змушена існувати особистість. Виникає питання, у чому ж різниця між цими двома світами для особистості.

В.І. Медведєв вважає, що відправною характеристикою екстремальної ситуації є модальність "життя - смерть", що знаходиться в її основі, тобто поняття смерті перевтілюється з філософської категорії в життєву реальність. Вона постає перед особистістю як реальна внутрішня мить її життєдіяльності, розтрощуючи сформоване почуття безсмертності, невразливості, те, що людину супроводжує у звичайному житті [23]. В

звичайному житті людина визнаючи факт смерті, не думає про неї постійно і намагається витіснити її, визнаючи себе безсмертною.

Б.С. Братусь, вивчаючи особливості особистості в екстремальних ситуаціях, висловив таку думку, що якщо вважати єдність психіки, то патологія відбувається не через те, що поряд із нормальними, починають діяти суто екстремальні механізми, а через те, що поряд із нормальними механізми починають спотворюватися, функціонуючи в особливих екстремальних, згубних умовах. Формування екстремального досвіду залежить від самої ситуації, від її глобальності, від жертовності, передбачуваності або навпаки.

Екстремальна ситуація часто супроводжується наявністю ціннісних протиріч. Ці протиріччя проявляються в тому, що у звичайній ситуації в особистості є стійкі смисложиттєві цінності, які необхідно змінити в екстремальній ситуації [14]. Найчастіше така швидка зміна цінностей непідвладна особистості, у результаті виникає внутрішньо-особистісний конфлікт.

Е. Еріксон у своїх дослідженнях відзначає, що особистість, яка зазнала екстремальний вплив піддається кризі ідентичності. Він вважає, що особистість втрачає саму себе, самоцінність у звичайному житті, "немає відчуття життя". Це проявляється в порушенні здатності особистості брати участь у складних соціальних взаємодіях (участь в інтимних стосунках і трудовій діяльності), у якій відбувається реалізація людської особистості та підтвердження її ідентичності. Важливу роль у втраті ідентичності відіграє соціум, у якому відсутні процедури щодо повернення особистості з екстремальних ситуацій і процедури щодо входження в них [10]. У результаті виникає прірва між "виходом" і "входом", "розлукою" і "зустріччю".

Отримавши досвід в екстремальної ситуації, у людини стоїть вибір: прогрес чи регрес особистості. У разі прогресивних намірів особистість рухається далі, відбувається її самоактуалізація. У разі регресії формується комплекс жертви, розвиваються посттравматичний стресовий розлад і

комплекс неефективних для особистості психологічних захистів. Існує механізм самопроектування в кризових ситуаціях різного типу, коли відбувається боротьба двох проєктів - проєкту, орієнтованого на минуле, і проєкту, орієнтованого на майбутнє. У першому випадку людина породжує наратив зміни/зростання, проте, перебуваючи в рамках соціально орієнтованого проєкту, намагається за допомогою соціокультурних зразків знайти вихід зі складної життєвої ситуації. Якщо це вдається, то ситуація вирішується, але людина залишається в межах власної особистості, які не дають їй розвиватися, і рухатися від соціального до особистісного рівнів розвитку [12].

Особливо несприятливою ситуація стає у випадку, коли особистість породжує наративні втрати, тим самим створюючи для себе умови в яких дні стають рутиною. В цьому випадку мова взагалі не йде про якусь активність, планування важливих завдань чи турботу про власне самопочуття. Людина намагається втриматися в тій точці часу, коли ця травмуюча подія ще не відбулася, знесилюється і втрачає бажання боротися з проблемою. Якщо в цей період особистість все ж знаходить сили та ціль рухатись далі то вона зазнає позитивних змін у вигляді нормалізації психічного і фізичного здоров’я. У цьому випадку не тільки шукається вихід із кризової ситуації, заснованої на соціальних зразках, а й запускаються процеси особистісного розвитку

У психологічній літературі [23] можна виокремити наступні види екстремальних ситуацій: швидкоплинна, довготривала, викликана «невизначеністю», ситуація, що потребує постійної готовності до дій, заснована на ймовірно недостовірній інформації, породжена суб’єктивними обставинами.

Психологи Н. Кантор, У. Мішел та Дж. Шварц виділяють наступні типи ситуацій: ідеологічна, соціальна, стресова і культурна [2]. М. Гришин вважає, що якщо брати конкретну життєву ситуацію, то вона може відноситися до всіх перерахованих типів одночасно.

Дослідник А. Столяренко [24] надзвичайні ситуації поділяє на типи за такими критеріями як:

1. ступінь екстремальності (нормальні, параекстремальні, екстремальні, гіперекстремальні);
2. причини виникнення (стихійні, техногенні, антропогенні, змішані);
3. якісні особливості (природні, соціально-політичні, економічні);
4. масштабність (глобальні – федеральні, міжнародні; локальні – регіональні, місцеві, групові; індивідуальні);
5. тривалість (короткотривалі, середньої тривалості, довготривалі);
6. комплексність та складність наслідків (кризові, катастрофічні, надзвичайні, суспільні лиха).

За особливостями та результатами взаємодії в системі «людина в ситуації» виокремлюють чотири типи психолого-педагогічних ситуацій в екстремальних умовах: об’єктивно екстремальні ситуації, потенційно екстремальні ситуації, особисто спровоковані (віктимні) екстремальні ситуації, уявні (ілюзорні, сфантазовані) екстремальні ситуації.

Психолог В. Лебедєв вважає, що звичайні умови відрізняються від екстремальних ситуацій, у яких під впливом психогенних (таких, що актуалізують психічні й соматичні реакції) факторів сформовані психофізіологічні й соціально-психологічні механізми більше не можуть забезпечувати адекватне відображення і регуляторну діяльність людини. У результаті цього руйнується «адаптаційний бар’єр» і настає психічна дезадаптація особистості. У цьому контексті критична ситуація або небезпека висвітлюється як фактор стресу, що відображає рівень розуміння людиною обставин, в яких неконтрольовані події можуть завдати психологічної шкоди, призвести до травмуючи випадків або ж навіть смерті [9].

Екстремальні ситуації можуть бути спричиненими будь якими чинниками: подія, інформація, вимоги завдань, обмеженням у часі.

Дослідники О. Філіппов та С. Ковальов виокремлюють об’єктивні та суб’єктивні ситуації за переважаючим впливом обставин.

О. Маркевич зазначає, що якщо звернути увагу на обставини, за яких можливе створення екстремальної або стресової ситуації то їх можна поділити на внутрішні та зовнішні чинники. Зовнішні чинники не залежать від людини. Їм притаманні такі змінні:

1) обмеженим терміном (часом) подолання (вирішення) ситуації;

2) зовнішніми обставинами, які виявляються занадто складними для їхнього подолання, що характеризуються неможливістю чи небажанням протистояти і боротися з ними;

3) ризиком для здоров’я (життя) людини;

4) небажанням оточення зрозуміти людину;

5) зміною ситуації, тобто виникненням нових проблем за наявності попередніх, а також швидкоплинністю обставин і в окремих випадках неможливістю швидкої зміни процесу дії;

6) позитивним збігом обставин, що уможливлюють людині подолання ситуації з найменшими зусиллями;

7) повною відсутністю будь-якої підтримки тощо.

Внутрішні чинники О. Маркевич розглядає на двох рівнях: психологічному та соціально-психологічному.

Психологічний рівень характеризується:

1) усвідомленням та визнанням власного безсилля щось змінити задля подолання складної ситуації;

2) усвідомленням ризику для власного здоров’я;

3) невизначеністю ситуації для людини, яка висуває проблему пошуку найкращого рішення;

4) боротьбою мотивів між «хочу-можу» та «хочу-можна»;

5) боротьбою із «самим собою» (невпевненістю у власних силах і можливостях, нервовістю);

6) усвідомленням перебування у стресовій ситуації (перша зустріч з проблемою; важко наважитися зробити перший крок; розгубленість у непередбачених обставинах тощо);

7) психічною перевантаженістю, усвідомленням власної тривожності, необхідністю подолання ситуації, а також складністю адаптації;

8) психічними станами, їх динамікою, невпевненістю в собі, психічною неготовністю до подолання ситуації, проявом емоцій, почуттів, усвідомленням проблеми «існування смерті», концентрацією зусиль.

Характерними особливостями соціально-психологічного рівня є:

1) одержання та опрацювання великої кількості інформації;

2) нерозуміння вимог оточення;

3) недостатність необхідної інформації для обізнаності в ситуації;

4) досвід людини в подоланні складних ситуацій;

5) усвідомлення скоєного (вчиненого) та відповідальність за кінцевий результат;

6) певна обмеженість можливостей і засобів;

7) власна спроможність термінового прийняття рішення (у стислі терміни прийняття правильного рішення).

Про екстремальність як умову розвитку особистості О. Мазяр радить говорити лише у контексті відновлення оптимальної суб'єктності, коли індивід не знаходить внутрішньо-психологічних ресурсів суб'єктної поведінки, а демонструє феномен завченої безпорадності (суб'єктної деградації).

1.2. Особливості поведінки особистості в екстремальних ситуаціях

Для того щоб проаналізувати поведінку молоді під час російсько-української війни та визначити ступінь її впливу на людей, що пережили обстріли та окупацію ми звернулися до класифікацій загалом екстремальних

ситуацій за А. М. Столяренко, який запропонував класифікацію ситуацій за ступенем їх екстремальності впливу на людину:

1 тип - нормальний - ситуація не є тривожною, людина проявляє звичайну активність, така ситуація завершується добре.

2 тип - параекстремальний - ситуація наближена до екстремальної, людина відчуває досить сильний емоційний вплив та емоційне напруження.

3 тип - екстремальний - у цій ситуації людина переживає крайній ступінь емоційного напруження, яке спричиняє зрив діяльності.

4 тип - гіперекстремальний - внутрішнє навантаження на організм людини перевищує можливості людини, що призводить до руйнування звичайної поведінки та дій людини.

Перебуваючи в екстремальній ситуації, людина безперервно використовує фізіологічні та психологічні адаптивні механізми свого організму. Слід зауважити, що екстремальний стан, у якому перебуває людина, може як сприяти залученню ресурсів людини, так і призводити до погіршення здоров'я та психічної стійкості. Таким чином, можна визначити, що воєнний конфлікт належить радше до третього типу екстремальності й може стати причиною різних патологічних станів.

Поведінка людини в різних екстремальних ситуаціях може бути різною:

- люди відчувають страх, почуття небезпеки та спантеличення;

- переживають відчуття тупикової ситуації, відчувають дискомфорт;

- поводяться нерозважливо, апатично, не шукають виходу з положення, що склалося;

- інші навпаки поспішають прийняти необдумане рішення.

В екстремальній ситуації необхідно зосередитися, заспокоїтися, почати аналізувати, оцінювати і, за можливості, контролювати ситуацію. У цих умовах необхідно конструктивно спілкуватися з оточуючими, мати уявлення про виживання та безпеку.

В екстремальних умовах людина повинна зосередитися на вивченні обстановки, на конкретній ситуації, в якій вона перебуває. Потрібно знати, що небезпека може надійти звідусіль, тому її важко передбачити. При несподіваному повороті подій головне - не розгубитися, адекватно сприйняти подію. Практика свідчить про те, що в умовах надзвичайних ситуацій у людини тимчасово виникає стан розгубленості, коли вона не сприймає побачене й почуте, знижується сприйняття навколишнього оточення [32].

Однак людина швидко освоюється і починає сприймати те, що відбувається, адекватно. Пізніше настає стан втоми і перевтоми. У цих станах не можна допускати, щоб рівень тривоги став нестерпним, тому що це призводить до зривів, агресивної поведінки проти оточення і навіть проти самої себе. Постійний стан напруженості небезпечний для здоров'я людини, оскільки швидко виснажує її психофізіологічні можливості та призводить до помилок у поведінці.

Досвідчена людина, яка пережила або працювала раніше в кризових умовах, краще відчуває свою захищеність і відчуває менший стрес. Однак це явище може бути не тільки позитивним, але несе в собі й негативні наслідки, тому що постійна загроза провокує нервове напруження організму.

Дуже важливо правильно орієнтуватися в загрозах дійсних і уявних і навчитися перемагати страх. В екстремальних умовах у людини виробляється комплекс реакцій, що мобілізує весь психофізіологічний потенціал. Саме він допомагає знайти опору, опанувати себе і впоратися з ситуацією. Одне з головних завдань - уникнути поранення.

Можна зобразити динаміку стану постраждалих, що проявляються у 6 стадіях:

"Вітальна реакція" - вирізняється тривалістю від кількох секунд до 5-15 хвилин, коли поведінка практично повністю підпорядкована пріоритету збереження власного життя, з характерним звуженням моральних норм. Досить часто можна помітити порушення сприйняття часу і сили зовнішніх і внутрішніх подразників. Під час даного періоду домінують інстинктивні

форми поведінки. Тривалість і вираженість вітальних реакцій істотною мірою залежить від раптовості впливу екстремального чинника.

"Стадія гострого емоційного шоку". Ця стадія, як правило, розвивається після короткочасного стану заціпеніння, триває від 3 до 5 годин і характеризується загальною психічною напругою, граничною мобілізацією психофізіологічних резервів, загостренням сприйняття і збільшенням швидкості розумових процесів, проявами нерозважливої сміливості за одночасного зниження критичної оцінки ситуації, але зі збереженням здатності до доцільної діяльності. В емоційному стані в даний період переважає почуття відчаю, що супроводжується відчуттями запаморочення і головним болем, а також серцебиттям, сухістю в роті, спрагою і утрудненим диханням. Поведінка в цей період підпорядкована майже винятково імперативу порятунку близьких із подальшою реалізацією уявлень про мораль, професійний і службовий обов'язок. Саме в цей період найбільш вірогідні прояви панічних реакцій і зараження ними оточуючих, що може суттєво ускладнювати проведення рятувальних операцій. Особистість, за суб'єктивної оцінки погіршення стану, одночасно відзначає збільшення фізичних сил і працездатності в 1,5-2 і більше разів. Закінчення цієї стадії в одному випадку – може наступати раптово та миттєво, в іншому – поступово, з появою почуття виснаження

"Стадія психофізіологічної демобілізації" - її тривалість до трьох діб. В більшості випадків дана стадія настає коли особистість усвідомлює масштаби трагедії, найчастіше це трапляється при контакті з людьми що дістали тяжкі травми, з тілами загиблих, а також прибуттям рятувальних і лікарських бригад. Для цього періоду характерним є погіршення самопочуття, з’являється сильний емоційний стан з переважанням почуття розгубленості, зниженням моральної нормативності поведінки, відмова від будь-якої діяльності та мотивації до неї. Одночасно, зазвичай, спостерігається виражена депресивна тенденція, порушення функції уваги і пам'яті. Зі скарг у цей період провідними були нудота, "важкість" у голові, відчуття

дискомфорту з боку шлунково-кишкового тракту, відсутність апетиту, різка слабкість, сповільнення і утруднення дихання, тремор кінцівок.

Динаміка стану і самопочуття в подальшому визначається особливостями впливу екстремальних чинників, які виникли внаслідок екстремальних і трагічних подій, наявними ураженнями, і морально-психологічною ситуацією в даний проміжок часу.

Слідом за "психофізіологічною демобілізацією" з достатньою постійністю спостерігався розвиток 4-ї стадії - *"стадії розв'язання"* (від 3 до 12 діб). У цей період, за даними суб'єктивної оцінки, поступово стабілізувалися настрій і самопочуття. Однак, зберігається знижений емоційний фон, обмеження контактів з оточуючими, "гіпомімія" (маскаподібність обличчя), зниження інтонаційного забарвлення мовлення, сповільненість рухів, порушення сну й апетиту, а також різноманітні психосоматичні реакції (переважно з боку серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту та гормональної сфери). До кінця цього періоду в більшості постраждалих з'являлося бажання "виговоритися", що реалізується вибірково, спрямоване переважно на осіб, які не були очевидцями трагічних подій, і супроводжувалося певною ажитацією. Цей феномен, що входить до системи природних механізмів психологічного захисту ("відторгнення спогадів шляхом їхньої вербалізації"), у низці випадків приносить постраждалим істотне полегшення [21]. Одночасно відновлюється сон, відсутні в попередні періоди, зокрема - тривожного і кошмарного змісту, які в різних варіантах трансформували враження трагічних подій.

"Стадія відновлення" психофізіологічного стану (або 5-та стадія) розпочинається переважно з кінця другого тижня після впливу екстремального чинника і спочатку найчіткіше проявляється в поведінкових реакціях: активізується міжособистісне спілкування, починає нормалізуватися емоційне забарвлення мовлення та мімічні реакції, уперше

з'являються жарти, які викликають емоційний відгук в оточуючих, відновлюються сновидіння.

У пізніші терміни (через місяць) в постраждалих виявляються стійкі порушення сну, невмотивовані страхи, повторювані кошмари і галюцинації, також відзначаються ознаки саме нервово-психічних реакцій у поєднанні з порушеннями діяльності шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної систем.

У будь-якій постекстремальній ситуації знаходяться ті, хто успішно подолав негативні наслідки переживання стресу і навіть після участі в травматичній події зумів отримати позитивний особистісний досвід.

У літературі вказується, що травматичний досвід сприяє особистісному зростанню і підвищує самоповагу, активізуючи процес переоцінки цінностей і формування нових корисних форм поведінки. Це дає змогу особистості в постекстремальній фазі стати активнішим суб'єктом життя, ніж до травми.

Тривале і часте перебування в екстремальній ситуації обов'язково супроводжується змінами в структурній організації особистості. По-перше, відбувається посилення та інтенсифікація властивостей, які сприяють успішному здійсненню діяльності, по-друге, відбувається придушення і руйнування структур, які не беруть участі в цьому процесі. Якщо ці зміни порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність і стійкість, то їх слід розглядати як деформації ідентичності. Деформація особистості діяльністю в екстремальній ситуації може проявлятися на рівнях:

1. Глобальна деформація, що характеризує однотипний комплекс змін особистості у всіх осіб, які займаються цією діяльністю.

2. Типова деформація, яка відбувається при об'єднанні особистісних характеристик із взаємовідповідними структурами діяльності в поведінкові комплекси.

3. Специфічна деформація, яка утворюється при виконанні специфічного завдання.

4. Індивідуально-особистісна деформація, яка зачіпає особистісну цілісність і характеристики, зовні не пов'язані з діяльністю.

Таким чином, екстремальна ситуація - це несподівана, незапланована, нештатна ситуація, яка різко порушує і ускладнює виконання професійних завдань і загрожує життю або здоров'ю. Екстремальна ситуація може мати різні форми прояву: зниження організованості поведінки; гальмування дій і руху; підвищення ефективності діяльності. Екстремальна ситуація часто супроводжується наявністю ціннісних протиріч.

У ситуаціях, коли екстремальної ситуації уникнути не можна, фахівцеві необхідно мати чітку інструкцію і вжити заходів відповідно до того плану дій, який було розроблено заздалегідь, щоб уникнути найгіршого сценарію розвитку подій.

1.3. **Соціально-психологічні особливості ставлення українців до російської агресії**

Для всіх українців війна стала переломним моментом і найтяжчим випробуванням, яке змінило кожного. Значного впливу зазнав психоемоційний стан українців, змінились політичні погляди.

На початку повномасштабного вторгнення жителі України перебували в стані шоку, та стресу. Бо до війни неможливо бути готовим, це в першу чергу подія, яка виводить із стану рівноваги будь-яку людину. Цей стан посилювали такі фактори як втрата близьких, робочого місця, джерела доходу, майна і ризик загинути під час бойових дій.

Дещо пізніше почуття українського народу зазнали змін, провідними серед емоцій були сум та злість, що значно переважали над радістю і натхненням. Українці досі гостро сприймають військові події, більшість обмежує себе у розвагах і великих витратах.

На даний момент настрої у населення України рекордно оптимістичні. Можемо спостерігати як з-за кордону повертаються біженці, зростає кількість робочих місць, продовжується відбудова країни.

За даними соціологічних досліджень 70% населення України вважає що війна має продовжуватись доки українці не отримають перемогу, що включає в себе повернення Криму. І лише 26% опитаних вважають що Україна має прагнути до якнайшвидшого завершення війни, що вказує на готовність до боротьби українців за свою свободу. Вважається що підтримка продовження боротьби сильніша, в більш віддалених регіонах від наземної війни, і більш слабша в регіонах наближених до бойових дій.

Можна зауважити що більшість сприймають війну як боротьбу за незалежність, і близько 98% українців впевнені в перемозі України.

Якщо звернути увагу на цінності українців в умовах російсько-української війни, то можна відзначити, що вони зазнали значних змін. Досить сильно змінилось ставлення великої кількості людей до російського народу. Більшість сучасних українських авторів стверджують, що через відчуження всього російського, посилюється і зміцнюється національна ідентичність. Дослідники зазначають що думка та ставлення до росії – це основний елемент внутрішнього поділу, бо на даний момент український народ переживає болісний процес, а саме відокремлення від усього російського. В основу даного процесу лягли дві постанови , які сформувалися на підставі різного історичного досвіду, та його інтерпретації.

На сході України ставлення до росії можна охарактеризувати як більш позитивне, для людей характерно сприймати російський народ як «близьких сусідів». На заході – навпаки, досить поширеною є негативна оцінка, сприймання росії як ворога. Така різниця буває ситуативною, і водночас є постійною [32].

Як наголошують М. Слюсаревський і Л. Чорна, на сході переважає невиразна ідентичність, і досить крихка громадянська позиція. Ці фактори утворюють підґрунтя для маніпулювання свідомістю нового покоління українців, що проживають на сході.

Проте є позитивні моменти які спостерігаються зараз на території всієї України. А саме те, що військові події вплинули на суспільну згуртованість населення. Підтвердженням є показники хорошого морального клімату у міжособистісних взаєминах між людьми українського суспільства, у період тривалих воєнних випробувань.

За даними опитувань стосунки та взаємодія з близькими для більшості опитаних громадян (94%) є миролюбними. 89% громадян зберігають гарні взаємини з сусідами. З незнайомцями мають спокійні миролюбні взаємини (67%). Під час військових подій українська нація зберігає важливі принципи доброзичливості та довіри громадян один до одного, що має досить важливе значення у згуртованості суспільства.

Серед населення також активно обговорюються питання відповідальності за війну, наприклад колективної відповідальності росіян за зло війни, покарання військових РФ за вчинені злочини в Україні, не останнє місце в обговореннях займає перспектива відбудови України після руйнувань.

Загалом для українців смисли й мотивації цієї війни – зрозумілі та правдиві. Саме тому досить легко в Україні з’являються нові народні пісні, оповідання, створюється героїчний епос та новий пантеон героїв цієї визвольної війни за свободу та незалежність.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ МОЛОДІ В УМОВАХ РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

2.1. Методика та процедура дослідження

Для психологічної оцінки особливостей поведінкової реакції молоді в умовах російсько-української війни ми визначили критерії для опитування. Методами наукового дослідження, які ми використовували було: анкетування та вимірювання (шкалювання). Було обрано метод анкетування та шкалювання, бо це дозволило дистанційно проводити дослідження в онлайн-форматі.

Дослідження проводилось протягом червня-серпня 2023 року та відбувалось у декілька етапів:

1 етап - виявлення критеріїв, щодо визначення особливостей поведінки молоді в умовах російсько-української війни;

2 етап – поділ молоді на 2 підгрупи та визначення їх відношення до цих критеріїв;

3 етап – складання рекомендацій щодо подолання наслідків російсько-української війни на психологічний стан молоді.

В авторському анкетуванні «Особливості поведінки молоді в умовах російсько-української війни» (додаток А), було дванадцять запитань закритого характеру. Окрім того, перед початком анкетування молодь мала відповісти на три запитання відкритого характеру. Анкетування проводилось анонімно. Запитання, що наводились в авторському анкетуванні були спрямовані на вивчення особливостей поведінкової реакції респондентів під час повномасштабного вторгнення росії.

В авторському анкетуванні взяло участь 87 респондентів, всі вони були студентами Чернігівських вищих навчальних закладів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка та Національний університет «Чернігівська Політехніка».

Основним нашим завданням було зрозуміти відмінність поведінкових процесів у молоді, що перебували під обстрілами у м. Чернігів та тими, хто виїхав у безпечні регіони чи за кордон.

Перед початком анкетування молодь мала відповістим на три запитання: «ваш вік», «ваша стать», «чи перебували в м. Чернігів під час окупації?».

Відповідаючи на питання «ваш вік», ми дізнались, що у віці 18-20 років – 49 респондентів (56,3%) та 38 людей (43,7%) у віковому діапазоні 21-22 років.

Відповідаючи на друге питання «ваша стать», в анкетуванні взяло участь 53 жінки (60,9%) та 34 чоловіки (39,1%).

Третім запитанням було «Чи перебували в м. Чернігів під час окупації?», ми дізнались, що 62 студенти (71,3%) перебували в місті під час обстрілів та 25 респондентів (28,7%) виїхали у безпечні регіони (в Україні або за кордон).

На основі отриманих результатів, ми умовно поділили всіх опитаних на 2 групи, у першій були ті, перебував у зоні бойових дій у м. Чернігів, а друга група респондентів, що виїхали в перший день повномаштабного вторгнення у безпечні регіони (в Україні або за кордон). Умовно ми будемо їх називати: група «Екстремальна ситуація» та група «Умовна безпека».

2.2. Отримані результати анкетування та їхній аналіз

Після проведеного нами дослідження, ми дійшли висновку, що молодь, яка залишилась у м. Чернігів у березні/квітні 2022 року зазнала більшого психологічного впливу на поведінкові реакції, ніж ті, хто перебував у більш безпечних регіонах України чи за кордоном, що видно по результатам анкетування. Розглянемо їх детальніше.

Для початку розглянемо результати анкетування «Особливості поведінки молоді в умовах російсько-української війни» серед групи «Екстремальна ситуація», що представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Особливості поведінки молоді, що залишилась в м. Чернігів в умовах російсько-української війни 2022 року

№ п/п	Критерії	Так (%)	Ні (%)
1	Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної?	93,5	6,5
2	Чи облаштовували ви бомбосховища?	83,9	16,1
3	Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття?	100	0
4	Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах?	100	0
5	Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони?	25,8	74,2
6	Чи скуповували ліки в аптеці?	92	8
7	Під час повітряних тривог: Займались рутиною: застеляли ліжко, слухали музику?	59,7	40,3
8	Чи робили запас продуктів/води?	100	0
9	Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей?	93,5	6,5
10	Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі?	26	74
11	Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь?	85,5	14,5
12	Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей?	74,2	25,8

Отримані результати представлені на рис. 2.1.

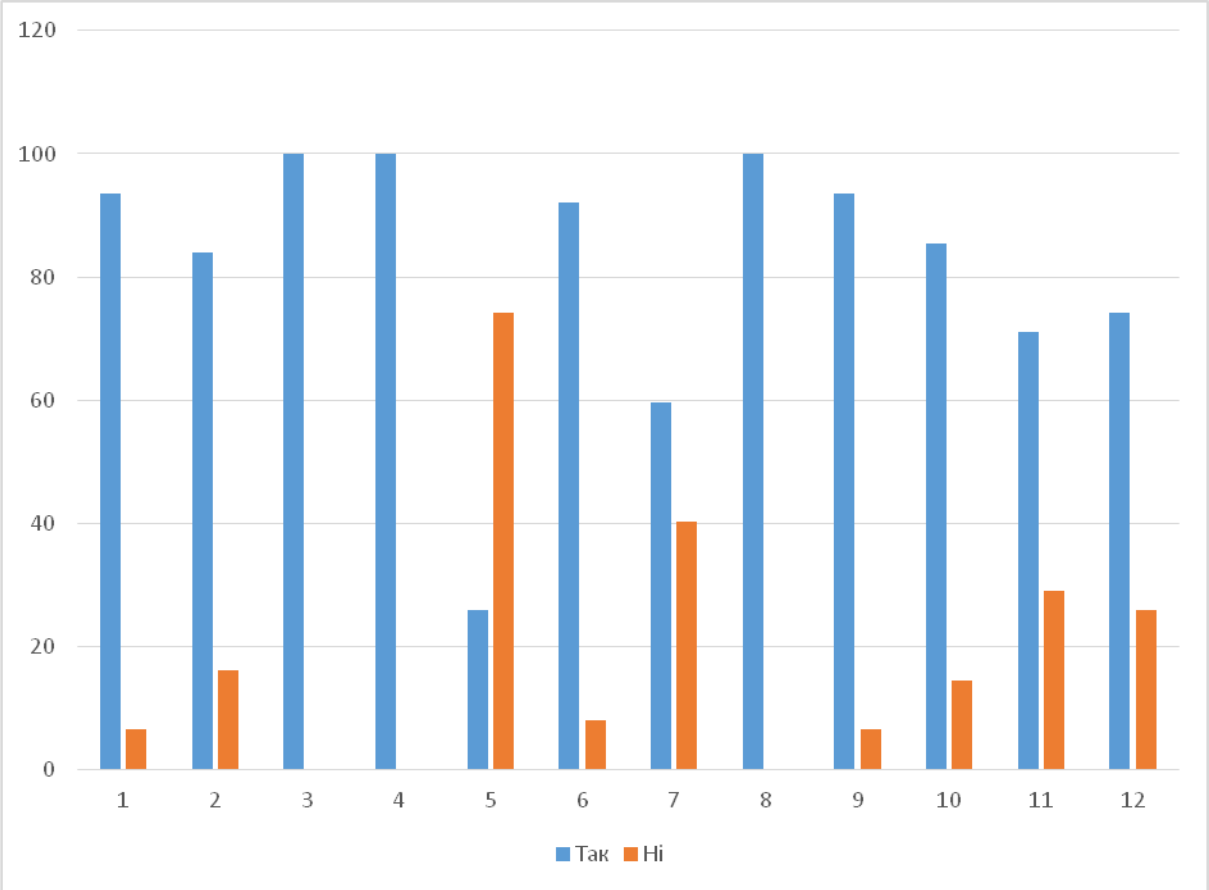

Рис. 2.1. «Вплив війни на поведінкову реакцію молоді» серед групи «Екстремальна ситуація»

Проаналізуємо отримані результати анкетування:

1. Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної? 93,5% молоді відповіло позитивно, їхня поведінка під час тривог/обстрілів сильно відрізнялась в порівнянні із звичайною. Це очікуваний показник, адже в стресових ситуаціях люди прочинають поводитись по іншому, змінюються життєві пріоритети. Найголовнішим завданням організму є потреба вижити. Психологічно стійкішими є 6,5% опитаних, поведінка яких не змінились під час окупації.

2. Чи облаштовували ви бомбосховища? 83,9% респондентів зазначили, що облаштовували бомбосховища. Через постійні повітряні тривоги та вибухи життєво необхідним було ховатися в укриття, люди перебували там по декілька годин, тому потрібно було облаштовувати собі місце для

комфортного перебування. Не дивлячись на це 16,1% не облаштовували собі місце в укритті.

3. Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття? Можемо побачити, що 100% респондентів, які перебували в м. Чернігів під час повітряних тривог/обстрілів переміщувались в укриття. Це пов’язано з тим, що на той момент їм загрожувала пряма небезпека, тому всі перебували в укриттях.

4. Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах? 100% опитаних зазначили, що постійно читали новини в соціальних мережах, чого не було раніше. Це пов’язано з повітряними тривогами та обстрілами, які були в місті. До того ж завдяки соціальним мережам можна було дізнатись, де можна зняти готівку, купити продукти харчування, ліки та можливість виїхати з міста.

5. Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони? 74,2% молоді зазначило, що не телефонували друзям, щоб дізнатись про їхню ситуацію безпеки. 25,8% вибрали варіант «так». Негативна відповідь може бути пов’язана з тим, що респонденти перебували в стані тривоги через постійних стрес. Ще одним фактором такої поведінки могло бути небажання чути, що в іншому регіоні все спокійно і лише ця людина перебуває в небезпеці.

6. Чи скуповували ліки в аптеці? 92% опитаних відповіли позитивно, можемо зазначити, що респонденти, які знаходились під обстрілами, скуповували ліки в аптеках, бо їхньому життю постійно загрожувала небезпека. Потреба у ліках була дуже високою, до того ж дуже швидко ліки закінчились, а місто було в облозі, що позбавляло можливості для привезення нових ліків. Деякі люди робили запаси найнеобхідніших ліків, навіть якщо вони були їм не потрібними, це заспокоювало їх та давало впевненість, що на випадок поранення у них все буде. 8% опитаних не робило ніяких запасів ліків, це могло бути через те, що про це потурбувався хтось інший, або ж

спочатку робили запаси продуктів харчування, а через певний період часу вже не було можливості закупити ліки.

7. Під час повітряних тривог: Займались рутиною: застеляли ліжко, слухали музику? 59,7% зазначили, що займались рутиною, в той час як 40,3% цього не робили. Аналізуючи відповіді, зазначимо, що у групі «Екстремальна ситуація» відповіді мали різних характер, хтось прагнув контролювати свій день та робити рутинні справи, а в когось була апатія та втрата необхідності робити буденні справи. У когось була втрата бажання слухати музику, через страх пропустити звуки повітряної тривоги.

8. Чи робили запас продуктів/води? В групі «Екстремальна ситуація» всі опитані робили запас продуктів/води під час обстрілі м. Чернігів. Як ми вже знаємо, після початку обстрілів м. Чернігів зникала вода, світло, опалення, магазини зачинялись, а запас продуктів зменшувався. Така ситуація спричиняла приступи паніки у студентів та потребувала створення запасів продуктів харчування.

9. Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей? 93,5% студентів зазначили, що легко дратувались на інших людей. Їх злість поширювалась не лише на російських загарбників, які постійно обстрілювали місто, але й на людей, що були поряд з ними. 6,5% зазначили, що їх було важко змусити дратуватись.

10. Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі? 85,5% опитаних відповіли позитивно, що пов’язано із стресом та апатією до звичайного життя, у них все частіше були думки про смерть, тому в необхідності займатись хобі вони не бачили потреби. 14,5% респондентів зазначили, що продовжували займатись звичайною діяльністю та хобі, бо це давало їм відчуття безпеки та допомагало боротись із стресом, який був викликаний обстрілами міста.

11. Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь? 71% респондентів дали позитивну відповідь. Більшість людей вважає, що алкоголь є способом розслаблення, боротьби зі стресом, проте надмірне

вживання алкоголю лише посилює тривогу, страх, стрес, особливо в умовах постійних психоемоційних переживань. 29% студентів не вживали алкоголь під час обстрілів, що допомагало їм залишатись сконцентрованими у надзвичайній ситуації.

12. Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей? 74, 2% опитаних відповіли, що вони відсторонювались від інших людей. Це не очікуваний показник, проте, якщо проаналізувати п’яту відповідь цієї групи респондентів, стає зрозумілим, що це може бути через те, що вони менше підтримували зв’язок зі своїми друзями. Респонденти стали більш закритими для спілкування та нових знайомств. 25,8% опитаних зазначили, що вони продовжують спілкуватись з іншими людьми та не відсторонювались них.

Тепер перейдемо до результатів анкетування «Особливості поведінки молоді в умовах російсько-української війни 2022 року» серед групи «Умовна безпека», що представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Особливості поведінки молоді, яка виїхала в безпечні регіони України чи за кордон, в умовах російсько-української війни

№ п/п	Критерії	Так у %	Ні у %
1	Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної?	56	44
2	Чи облаштовували ви бомбосховища?	36	64
3	Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття?	44	56
4	Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах?	72	28
5	Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони?	72	28
6	Чи скуповували ліки в аптеці?	24	76
7	Під час повітряних тривог: Займались рутиною:	80	20

	застеляли ліжко, слухали музику?		
8	Чи робили запас продуктів/води?	48	52
9	Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей?	20	80
10	Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі?	24	76
11	Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь?	12	88
12	Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей?	36	64

Отримані результати представлені на рис. 2.2.

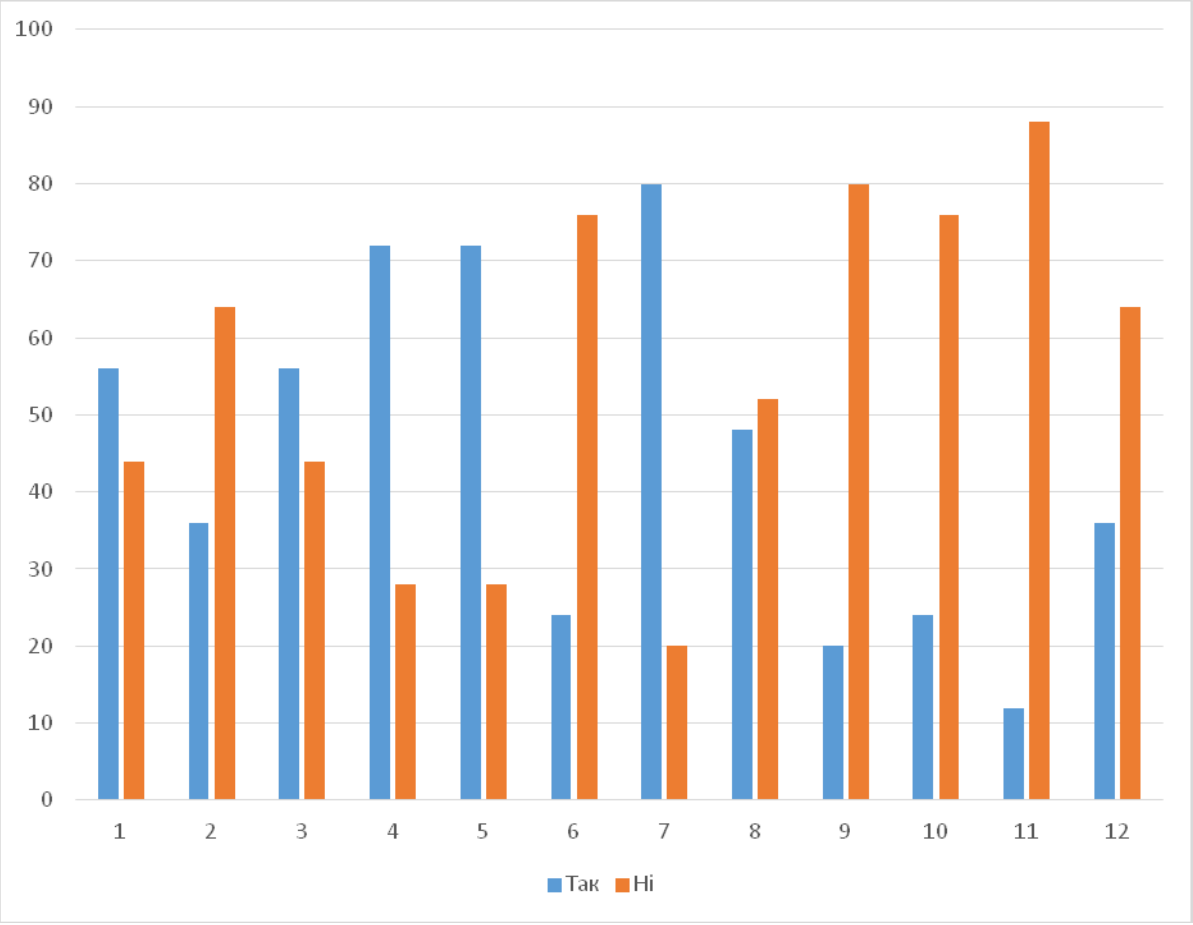

Рис. 2.2. «Вплив війни на поведінкову реакцію молоді» серед групи «Умовна безпека».

Проаналізуємо отримані результати анкетування:

1. Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної? 56,6% молоді, яка виїхала з м. Чернігів та перебувала у безпечних регіонах вибирали варіант, що їхня поведінка змінилась, проте 44% зазначили, що цього не сталось. Одним з факторів такого розподілу відповідей є те, що частина респондентів виїхало за кордон та не чули повітряних тривог, що в свою чергу не впливало на їхню поведінку. Ще частина опитаних перебувала у відносно безпечних регіонах та не відчувала прямої небезпеки.

2. Чи облаштовували ви бомбосховища? 64% опитаних не облаштовували бомбосховища, це зробили лише 36% опитаних. Аналізуючи відповіді молоді, можемо зробити висновок, що особи, які перебували у відносній безпеці чи за кордоном в більшій мірі не облаштовували бомбосховищ або ці дії мали превентивний характер.

3. Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття? 44% опитаних зазначили, що переміщувались, на противагу їм 56% респондентів цього не робили. У групі «Умовна безпека» відповіді розподілились, що пов’язано з тим, що хтось перебував за кордоном, де взагалі немає повітряних тривог, а хтось перебував у безпечному регіоні, тому нехтував повітряною тривогою.

4. Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах? 72% молоді зазначило, що почали читати новини в соціальних мережах набагато частіше, ніж до початку російського вторгнення у 2022 році. Це пов’язано з постійними повітряними тривогами, небезпекою та політичною ситуацією в країні.

5. Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони? 72% опитаних зазначило, що не робили цього, це може бути пов’язано з тим, що вони не відчували прямої небезпеки, тому не бачили потреби у постійному зв’язку з друзями. Тільки 28% молоді телефонували друзям під час тривог, щоб дізнатись про їх стан.

6. Чи скуповували ліки в аптеці? 76% опитаних зазначили, що не робили цього, це пов’язано з тим, що їх місцевість не була під обстрілами,

тому необхідності поповнювати запас ліків у них не було. До того ж запаси ліків в аптеках постійно оновлювалось, що давало людям впевненість в тому, що в їхньому місті ситуація контрольована.

7. Під час повітряних тривог: Займались рутиною: застеляли ліжко, слухали музику? 80% продовжували займатись рутиною, слухали музику, прибирати. Рівень страху цих студентів мав досить низький рівень, дехто був за кордоном, тому їх звичайне життя не зазнало сильних змін.

8. Чи робили запас продуктів/води? 52% опитаних взагалі не робили ніяких запасів продуктів харчування. Вони не відчували страху, що їм не буле чого їсти наступного дня, асортимент магазину постійно оновлювався, комунальні послуги надавались безперебійно, тому в них було відчуття безпеки. 48% студентів зазначили, що робили запас продуктів/води, це могло бути пов’язано з новинами в соціальних мережах про обстріли критичної інфраструктури, що викликало в них потребу зробити недоторканий запас на випадок обстрілів.

9. Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей? 80% опитаних зазначило, що не дратувались на інших людей, проте 20% зазначили, що робили це. Ці 20% студентів відчували відчуття безпорадності, тому різкі слова інших людей їх дратували.

10. Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі? 76% студентів не втрачало інтересу до звичайної діяльності, вони продовжували займатись хобі. Лише 24% зазначили, що втрачали інтерес до хобі через страх та тривогу за своє майбутнє.

11. Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь? 88% опитаних не вживали надмірно алкоголь, але 12% зазначили, що зробили це. Вживання алкоголю притуплювало реакцію мозку та тіла студентів на стресові події, проте не допомагало їм боротись із тривогою.

12. Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей? 64% респондентів зазначили, що не відсторонювались від інших людей, навпаки, вони підтримували спілкування із своїми друзями та постійно встановлювали

з ними контакт завдяки телефонним дзвінкам та соціальним мережам (що видно з їхніх попередніх відповідей). Спілкування з іншими людьми допомагало витіснити болючі спогади та переживання студентів. 36% відсторонювались від інших та переживали свій негативний досвід наодинці із собою.

Для того, щоб порівняти результати двох груп нашого дослідження, ми визначимо більший показник по кожному питанню та проілюструємо його у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

«Порівняння результатів двох груп досліджуваних, щодо зміни їх поведінки в умовах російсько-української війни»

№ п/п	Критерії	Група «Надзвичайна ситуація»	Група «Умовна безпека»
1	Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної?	+	+
2	Чи облаштовували ви бомбосховища?	+	-
3	Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття?	+	-
4	Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах?	+	+
5	Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони?	+	-
6	Чи скуповували ліки в аптеці?	+	-
7	Під час повітряних тривог: Займались рутиною: застеляли ліжко, слухали музику?	+	+
8	Чи робили запас продуктів/води?	+	-
9	Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей?	+	-

10	Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі?	+	-
11	Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь?	+	-
12	Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей?	+	-

Аналізуючи отримані результати, можемо зазначити, що студенти, які перебували під обстрілами зазнали більшого психологічного впливу, що змінило їх поведінку. У них яскраво виражений інстинкт самозбереження, тобто вроджена поведінкова модель, прагнення захистити себе, коли вони відчувають небезпеку. Це видно по їхнім поведінковим реакціям, таким як: переміщуватись в укриття, скуповувати ліки та продукти харчування (навіть якщо вони їм не потрібні), постійно читати новини.

У перші дні війни опитані із групи «Умовна безпека» були змушені покинути свої домівки та звичайний спосіб життя та емігрувати в інші регіони України або за кордон. Це відбувалось через інстинкт самозбереження, проте, коли вони дістались безпечної території, вони побачили, що в тих містах життя продовжується, працюють магазини та ресторани, люди живуть звичайним життям. Тому вони заспокоїлись й реагували на повітряну тривогу не так, як це робили студенти, що були під обстрілами, адже вони не відчували такої загрози для їхнього життя.

На те, як молодь реагує на війну, впливає багато факторів: характер і тяжкість надзвичайної ситуації, травматичні події в минулому, наявність зовнішньої підтримки в житті, наявність проблем з психічним здоров'ям. Проте, якщо молодь має достатню соціальну підтримку, вони краще справляються з посткризовими труднощами, ніж ті, хто вважає, що не мають достатньої підтримки. Це видно по відповідям студентів із груп «Надзвичайна ситуація» та «Умовна безпека».

Досліджувані, із групи «Умовна безпека», які перебували у відносно безпечних регіонах чи за кордоном, продовжували підтримувати зв’язок із своїми друзями, що допомогло їм пережити ті травматичні події. А от студенти, які знаходились піж обстрілами не підтримували контакт з друзями, що призвело до того, що вони відсторонились від інших, стали більш замкнутими та пригніченими.

Можемо зробити висновок, що молодь, яка залишилась у м. Чернігів у березні/квітні 2022 року зазнала більшого психологічного впливу на поведінкову реакцію під час обстрілів/повітряних тривог, ніж ті, хто перебував у безпечних регіонах України чи за кордоном. Завдяки їхнім відповідям в анкетуванні, стає зрозуміло, що вони переживали різні емоційні (страх, апатію, стрес, тривожність) та поведінкові реакції (відсторонення від інших; потреба зробити запаси ліків, продуктів харчування; потреба побути на самоті, дратівливість на інших людей, втрата інтересу до свого хобі). Тому надзвичайно важливо правильно надати психологічну допомогу таким особам.

2.3. Практичні рекомендації психологам, які працюють з молоддю, яка перебувала під обстрілами

На основі результатів анкетування ми розробити методичні рекомендації психологам, які працюють з молоддю, яка перебувала під обстрілами.

Метою цих рекомендацій є психологічна реабілітація постраждалих студентів.

Загальні рекомендації психологам при роботі з постраждалою молоддю:

1. Поважайте конфіденційність, не розголошуйте особисту інформацію про студента, якщо це робота в групах винесіть цей пункт, як найголовніше правило для роботи в групі.

2. Тримайтеся поруч з людиною, але на відстані, що відповідає її віку, статі та культурі.

3. Покажіть, що ви уважно слухаєте, наприклад, киваючи головою або роблячи короткі стверджувальні зауваження.

4. Будьте терплячими і спокійними.

5. Якщо можливо, надайте фактичну інформацію. Чесно кажіть, що вам відомо, а що ні: «Я не знаю, але я з'ясую це для вас».

6. Надайте інформацію простою мовою і у спосіб, який легко зрозуміти.

7. Проявляйте співчуття, коли люди говорять про свої почуття, втрати або важливі події (наприклад, втрата дому, смерть близької людини).

8. Цінуйте зусилля людини, спрямовані на те, щоб самостійно вийти зі складної ситуації.

9. Якщо необхідно, дайте людині можливість помовчати.

Практичні рекомендації психологам, які працюють з молоддю, яка перебувала під обстрілами.

На початку взаємодії з молоддю, доречно почати з мотиваційного етапу, використання емпатичного інтерв’ю.

Його мета: створити безпечний простір для адаптації та стабілізації. Мотивація до роботи та встановлення терапевтичних відносин.

Завдання: подолати негативне ставлення до роботи з психологами.

Наступний діагностичний етап передбачає застосування психодіагностики.

Мета: Постановка цілей психологічного впливу.

Завдання: діагностика психоемоційного стану, когнітивні, емоційні, психофізіологічні та поведінкові аспекти симптомів ПТСР.

Далі застосовуються методи саме психологічної реабілітації. Одним з найефективніших способів надання психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я і психологічної рівноваги після надзвичайних обставин є психологічний дебрифінг.

Психологічний дебрифінг - це групове обговорення екстремальної ситуації, яке допомагає зрозуміти причини стресу та дії, необхідні для їх усунення. За допомогою цього інструменту можна вирішити такі завдання:

- Зниження рівня емоційного усвідомлення екстремальних ситуацій;
- Зниження індивідуального та колективного рівня психологічного стресу;
- Покращення морально-психологічного стану учасників.

Психологічний дебрифінг має проводитися з дотриманням таких умов:

- Він має відбуватися в окремому приміщенні, ізольованому від шуму;
- Кількість учасників не повинна перевищувати 10 осіб (оптимальна тривалість - 5-7 годин). Якщо кількість учасників велика, групу слід розділити на підгрупи з «лідером». Присутність молоді, яка в минулому перебували в подібних екстремальних ситуаціях, може допомогти зрозуміти причини стресу та дії, необхідні для їх усунення.

Психологічне консультування має відбуватись у форматі круглого столу. Можна використати аудіо- або відеозаписи ситуації чи подій. Перед проведенням дебрифінгу слід провести швидку постстресову оцінку учасників, яка допоможе прояснити ситуацію всередині групи і визначити тактику роботи з її окремими представниками.

Застосування методу травмафокус є одним із новітніх реабілітаційних методів в психології. Травмафокус - це тілесно-орієнтований метод, який спрямований на спонтанне і безпосереднє опрацювання травми на нейронному рівні без використання свідомої пам'яті (під час сесії студент перебуває в стані природного усвідомлення і не відчуває повторного стресу).

Як відомо з результатів сучасних досліджень мозку, хронічний психічний стрес призводить до зменшення обсягу пам'яті гіпокампу (частини

мозку), що викликає різні розлади пам'яті. При цьому активується гіпоталамус і мигдалеподібне тіло в лімбічній системі мозку (визначає рівень загрози) і виділяється багато гормонів стресу. Під час практики фокусування на травмі в глибинних структурах мозку активуються травматичні та стресові переживання, які рефлекторно відображаються в очах і на обличчі. Спостерігається часте моргання, посмикування, коливальні рухи очей, розширення або звуження зіниць і переривчасте дихання.

Переважний напрямок погляду можна визначити, спостерігаючи за тим, куди студент дивиться, коли розповідає про травму. Коли погляд фіксується на точці (фокус активації), студент починає відчувати тілесні відчуття і спогади про травму, але, на відміну від флешбеків, вони розпізнаються і не переживаються повторно.

Фокус травми також можна зафіксувати за допомогою спеціального маркера. Сфокусувавши погляд на маркері, очі можна довше утримувати на місці. Для кращої організації мозку можна також використовувати спеціальні тихі, заспокійливі звуки (через навушники). Важливим аспектом фокусування на травмі є вплив дихання студента на успішне опрацювання травматичного досвіду.

Таке дихання активує вентральний блукаючий нерв і супроводжує заспокоєння нервової системи. Усвідомлене дихання робить досвід «тут і зараз» більш інтенсивним, ніж попередні травматичні спогади. Зазвичай дихання більш прискорене, або навпаки – сповільнене і поверхневе у разі загрозливої ситуації. Після знаходження фокусної точки психолог пропонує студенту свідомо робити глибокі, повільні вдихи.

Таке антистресове дихання, яке регулює діяльність нервової системи, дозволяє м'яко і ефективно подолати травматичні спогади і неприємні фізичні відчуття. Під час роботи травматичний досвід переробляється в пам'яті студента, а психолог спостерігає за цим процесом інтуїтивно (в цікавій формі, без упереджень, гіпотез чи інтерпретацій). Таким чином, психологи можуть інтенсивно працювати щодня без ризику вікарної травми.

Головне в роботі психолога з молоддю, що постраждала внаслідок російсько-української війни, показати, що їхня проблема не є поодинокою і її можна вирішити завдяки прийняттю та вибору шляхів її подолання.

ВИСНОВКИ

Отже, екстремальними найчастіше називають ситуації, що загрожують здоров'ю та життю людини. Екстремальними ситуаціями люди звикли називати складні або несприятливі умови що загрожують здоров’ю та життю людини. Зазвичай це ситуації які з несприятливих переросли в небезпечні. Їх також можна оцінити як критичні та напружені, ситуації які є об’єктивно складними і несуть загрозу, в залежності від масштабів, як для однієї людини так і для цілої групи.

У психології екстремальними називають ситуації, які являються небезпечними для життя, здоров'я і благополуччя значних груп населення, зумовлені стихійними лихами, катастрофами, аваріями або застосування противником у разі війни різних видів зброї, і викликають реакції організму та особистості, які перебувають на межі патологічних порушень.

Людина, що перебуває в екстремальній ситуації постійно використовує фізіологічні і психологічні адаптивні механізми свого організму, в результаті чого може з’явитися почуття дискомфорту, страху, небезпеки, апатії, спантеличення, тощо. Пізніше з’являється стан втоми і перевтоми.

Війна одразу вивела українців зі стану рівноваги, де провідними емоціями були страх та злість, та спричинила почуття потрясіння і безвиході.

Після проведеного нами емпіричного дослідження ми можемо зазначити, що студенти, які перебували під обстрілами зазнали більшого психологічного впливу, що змінило їх поведінку. У них яскраво виражений інстинкт самозбереження, тобто вроджена поведінкова модель, прагнення захистити себе, коли вони відчувають небезпеку. Це видно по їхнім поведінковим реакціям, таким як: переміщуватись в укриття, скуповування ліків та продуктів харчування (навіть якщо вони їм не потрібні), постійний моніторинг новин.

Можемо зробити висновок, що молодь, яка залишилась у м. Чернігів у березні/квітні 2022 року зазнала більшого психологічного впливу на поведінкову реакцію під час обстрілів/повітряних тривог, ніж ті, хто перебував у безпечних регіонах України чи за кордоном. Завдяки їхнім відповідям в анкетуванні, стає зрозуміло, що вони переживали різні емоційні (страх, апатію, стрес, тривожність) та поведінкові реакції (відсторонення від інших; потреба зробити запаси ліків, продуктів харчування; потреба побути на самоті, дратівливість на інших людей, втрата інтересу до свого хобі). Тому досить важливо надати правильну психологічну допомогу таким особам.

Психологу в роботі з молоддю, доречно почати з мотиваційного етапу, використання емпатичного інтерв'ю, що допоможе створити безпечний простір для адаптації та стабілізації. Мотивація до роботи та встановлення терапевтичних відносин.

Наступний діагностичний етап передбачає застосування психодіагностики.

Далі застосовуються методи саме психологічної реабілітації. Одним з найефективніших способів надання психологічної підтримки та відновлення психічного здоров'я і психологічної рівноваги після надзвичайних обставин є психологічний дебрифінг.

Перспективи подальших досліджень потребують подальшого вивчення питання екстремальних ситуацій, особливо у зв'язку з військовими подіями, а також полягають у вдосконаленні психологічної допомоги постраждалим внаслідок війни.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Особливості поведінки молоді в умовах російсько-української війни 2022 року»

Перед початком анкетування дайте відповідь на декілька запитань:

Ваш вік: _____

Ваша стать: _____

Чи перебували в м. Чернігів під час окупації? _____

Питання анкети:

1. Чи відрізнялась ваша поведінка під час тривог/обстрілів від звичайної?

Так Ні

2. Чи облаштовували ви бомбосховища?

Так Ні

3. Під час обстрілів/тривог: Переміщувались в укриття?

Так Ні

4. Під час обстрілів/тривог: Часто читали новини в соціальних мережах?

Так Ні

5. Під час обстрілів/тривог: Телефонували друзям, щоб дізнатись чи в безпеці вони?

Так Ні

6. Чи скуповували ліки в аптеці?

Так Ні

7. Під час повітряних тривог: Займались рутиною: застеляли ліжко, слухали музику?

Так Ні

8. Чи робили запас продуктів/води?

Так Ні

9. Під час обстрілів/тривог: Легко дратувались на інших людей?

Так Ні

10. Під час обстрілів/тривог: Втрачали інтерес до звичайної діяльності, хобі?

Так Ні

11. Під час обстрілів/тривог: Надмірно вживали алкоголь?

Так Ні

12. Під час обстрілів/тривог: Відсторонювались від інших людей?

Так Ні

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Alexander, J. C. (2003). The meanings of social life. A cultural sociology. New York: Oxford University Press.

2. Applebaum, A. (2022). Ukraine and the words that lead to mass murder. First comes the dehumanization. Then comes the killing. The Atlantic. June, 2022. – retrieved from: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2022/06/ukraine-mass-murder-hate-speech-soviet/629629/

3. Berger, M. (2022). A majority of Ukrainians support armed resistance and oppose concessions to Russia, poll finds. 12.03.2022. – retrieved from: https://sapiens.com.ua/en/publication-single-page?id=203.

4. Shore M. The Ukrainian Night: An Intimate History of Revolution. New Haven & London: Yale University Press. 2018. 320 p.

5. Snyder, T. (2022). Ukraine Holds the Future. The War Between Democracy and Nihilism. Foreign Affairs. September-October 2022. – retrieved from: https://www.foreignaffairs.com/ukraine/ukraine-war-democracy-nihilism-timothy-snyder

6. Way, L. A. (2022). The Rebirth of the Liberal World Order? Journal of Democracy 33(2), 5-17. doi:10.1353/jod.2022.0014.

7. Антирейтинг Путіна в Україні зріс до 75%. Дзеркало тижня. 23 квітня, 2015. https:// zn.ua/ukr/UKRAINE/antireyting-putina-v-ukrayini-zris-do-75-170745_.html.

8. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі : навч. посібн. Київ.: Центр навч. літератури, 2009. 208 с.

9. Берадзе Т. 19 ознак того, що Вашій психиці потрібна допомога / BBC News Україна. URL : https://www.bbc.com/ukrainian/blogs-50005240

10. Богданова І.М. Соціальна педагогіка: навч. посіб. Київ: Знання, 2008. 343 с.

11. Бондаренко З.П., Журавель Т.В., Лях Т.Л. Менеджмент волонтерських груп від А до Я: навч.-метод. посібник / за ред. Т.Л. Лях. Київ: Версо-04, 2012. 288 с. 15.
12. Бондаренко З.П. Волонтерська робота у вищому навчальному закладі. *Вісник Запорізького національного університету*. 2008. № 1. С. 25–30.
13. Букач М.М., Клименюк Н.В., Горлачук В.В. Словник-довідник із соціальної роботи: навч. посібник / за ред. М.М. Букача. Миколаїв: ФОП Швець В.Д., 2015. 384 с.
14. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ Перун, 2005. 1728 с.
15. Вивчення практики щодо волонтерської діяльності в країнах європейського союзу з метою її запровадження в Україні: звіт про науково-дослідну роботу / наук. керівник Л.І. Ільчук. Київ, 2014. 117 С. URL: http://ipzn.org.ua/wpcontent/uploads/2015/07/VOLONTERSTVO.pdf
16. Волонтерство. URL: https://www.bitlex.ua/uk/blog/terms/post/volonterstvo.
17. Волонтерський рук в Україні. URL: https://pidruchniki.com/16330826/pravo/volonterskiy_ruh_ukrayini.
18. Вчимося жити разом. Курс підготовки вчителів. URL : http://llt.multycourse.com.ua/ua/page/22/97#2
19. Головаха, Є. І. (2022). Високий рівень національної стійкості. Інтерв'ю. 9 червня 2022 р. – отримано з: https://life.nv.ua/ukr/socium/chim-vidriznyayutsya-rosiyani-ta-ukrajinci-sociolog-pro-teshcho-viyavila-viyna-novini-ukrajini-50248594.html
20. Голуб В.Л. Державне визнання волонтерської діяльності як чинник розвитку взаємовідносин держави та суспільства. Теорія та практика державного управління. 2014. Вип. 4. С. 110–118. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tpdu_2014_4_18
21. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.

22. Дейчаківський М. Роль громадських організацій в Україні: Громада, 1995. № 3. С. 10 – 15.
23. Єржабкова Б. Вибрані питання соціальної педагогіки. Дрогобич: Вимір, 2003. 364 с.
24. Загальна Декларація про полонтерську діяльність: прийнята на XI конгресі всесвітньої конференції міжнародної асоціації добровільних зусиль. Від 14 вересня 1990р. Права людини: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2002. С. 67–80.
25. Закон України «Про волонтерську діяльність» чинний, редакція від 01.04.2015, підстава 246 –19.
26. Занюк С.С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
27. Звєрєва І.Д. Практична психологія та соціальна робота. *Дефініції соціальної роботи та соціальної педагогіки*. Чернівці, 2001. № 1. С. 20–26.
28. Історія волонтерського руху [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.volunteer.kiev.ua/pages/History_volunteer.
29. Капська А.Й. Соціальна робота. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
30. Капська А.Й. Соціальна робота: деякі аспекти роботи з дітьми та молоддю. Київ: УДЦСС, 2001. 220 с.
31. Кириленко Т.С. Психологія: Емоційна сфера особистості: навч.посібн. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
32. Ковалевський В. Взаємосприйняття українців і росіян крізь призму систем програмування соціальної поведінки. Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України. 2015. Вип. 1 (75). С. 287–299.
33. Коляструк О., Коляструк О. Ідентичність українців та росіян та погляд на сусіда. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Історія. 2021. Вип. 38. С. 62–68. DOI: https://doi.org/10.31652/2411-2143-2021-38-62-69.

34. Коляструк О., Коляструк О. Ідентичність українців та росіян та погляд на сусіда. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: Історія. 2021. Вип. 38. С. 62–68. DOI: https://doi.org/10.31652/2411-2143-2021-38-62-69.
35. Комаренко В. Тільки факти про : що таке стрес і як він виникає. URL : https://www.cocacola.ua/live-drive/pump-yourself-up/stress
36. Кратінова В.О., Ларіонова Н.Б., Песоцька О.П., Волонтерство як фактор особистісного професійного розвитку майбутніх соціальних педагогів та працівників. Збірник наукових праць. Львів: ЛПУ, 2007. № 59. С. 70-77.
37. Кружева Т. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб в процесі навчання. Т. В. Кружева, Л. В. Піпченко. Актуальні проблеми психології. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України: за ред. Максименка С.Д. – К., 2005. – с.96-102.
38. Крулько І. Волонтерство в Україні: як підтримати і посилити мотивацію? URL: https://dt.ua/internal/volonterstvo-v-ukrayini-yak-pidtrimatiiposilitimotivaciyu-_.html.
39. Лосєв І. Найбільша малоросійська ілюзія. Український тиждень. 27 липня 2014 р. https://tyzhden.ua/Politics/115218.
40. Лосєв І. Найбільша малоросійська ілюзія. Український тиждень. 27 липня 2014 р. https://tyzhden.ua/Politics/115218.
41. Лях Т.Л. Методика організації волонтерських груп: навч. посіб. Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. 160 с.
42. Матвєєв В.М . Життя. Здоров'я. Доля. Черкаси: Відлуння Плюс, 2008. 186 с.
43. Методи та технології роботи соціального педагога. Автори-укладачі: С.П. Архипова, Г.Я. Майборода, О.В. Тютюнник. Черкаси, 2008. 456 с.
44. Мусій О.С. *Інноваційні підходи до організації психологічної допомоги при стресовому розладі*. О.С. Мусій, І.Я. Пінчук. Методичні рекомендації. Український вісник психоневрології. Київ, 2014. С. 12-17

45. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 С.17.
46. Олсон М. Логіка колективної дії: суспільні блага і теорія груп: пер. з англ. Київ: Лібра, 2004. 272с.
47. Паніотто В. Ставлення населення України до Росії та населення Росії до України (2008–2020). Наукові записки НаУКМА. Соціологія. 2020. Т. 3. С. 3–14. DOI: https:// doi.org/10.18523/2617-9067.2020.3.3-14.
48. Пенішкевич О.І., Тимчук Л.І Соціальна педагогіка: модульна технологія вивчення на вчального курсу: навч. посібник. Чернівці: Рута, 2007. 336 с.
49. Соціальна робота в Україні: перші кроки / за ред. Полтавця В.І. Київ: КМ Академія, 2002. 240 с.
50. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук — Київ: ТОВ Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
51. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: навчальний посібник. М. В. Савчин, Л. П. Василенк. Київ.: Академвидав, 2005. 360с.
52. Скороход К. Л. Особливості дегуманізації в умовах гібридної війни: на прикладі ставлення населення до російських солдатів – учасників російсько-української війни. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2021. Вип. 4 (52). С. 23–32. DOI https://doi.org/10.20535/2308-5053.2021.4(52).248129.
53. Скороход К. Л. Особливості дегуманізації в умовах гібридної війни: на прикладі ставлення населення до російських солдатів – учасників російсько-української війни. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2021. Вип. 4 (52). С. 23–32. DOI https://doi.org/10.20535/2308-5053.2021.4(52).248129
54. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників / за заг. ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової. Київ, 2000.

55. Слюсаревський М. М., Чорна Л. Г. Психологічний стан і громадянська ідентичність дітей-переселенців зі сходу України. Проблеми політичної психології. Київ: Талком, 2018. Вип. 7 (21). С. 69–86.
56. Сорочинська В. Є. Організація роботи соціального педагога: навч. посіб. Київ: Кондор, 2005. 208 с.
57. Соціальна робота в Україні: навч. посібн. / І. Д.Звєрєва, О. В. Безпалько, С. Я. Марченко та ін. / за заг. ред. І. Д. Звєрєвої, Г. М. Лактіонової. Київ: Центр навчальної літератури, 2004. 256 с.
58. Сприйняття Росії в Україні, Румунії та Республіці Молдова. Київ: ІЄАС. 2011. 246 с.
59. Сучасний тлумачний словник української мови / за. заг. ред. В.В. Дубічинського. Харків: ВД Школа, 2006. 1008с.
60. Шевченко С. Л. Громадянська ідентичність в емоційних вимірах. Український соціум. 2018. № 3 (66). С. 33–51.
61. Як змінилася думка українців про російсько-українську війну за два роки президенства Зеленського. 2021. https://dif.org.ua/article/yak-zminilasya-dumka-ukraintsiv-prorosiysko-ukrainsku-viynu-za-dva-roki-prezidenstva-zelenskogo.